

Kriya Yoga Nusantara

Tantra Tibet

Posted on [Juli 26, 2016](#)



Di dalam tubuh kita ada tanah, air, api, dan angin. “Tanah” adalah Body kita, “air” adalah darah, keringat kita tergolong air, “api” adalah suhu badan, “angin” adalah napas, setiap tubuh manusia memang terbentuk seperti ini. Penekunan Sadhana Kalachakra melatih diri menggunakan tanah, air, api, dan angin. Tanah adalah diri Anda, api dilambangkan dengan warna merah, air dilambangkan dengan warna putih, angin dilambangkan dengan warna biru, Anda lihat wujud Kalachakra, tubuh-Nya berwarna biru, sebelah warna putih, sebelah lagi warna merah, Ia punya lambang-Nya, warna biru melambangkan angin, warna putih melambangkan air, air adalah bindu, warna merah melambangkan Bodhi merah, juga melambangkan api, Ia menggunakan tubuh kita, melatih diri dengan tanah, air, api, apa yang dilatih? Prana, nadi, dan bindu kita. Saya pernah mengatakan, prana Tantra disebut “prana kebijaksanaan”, prana biasa kita sebut “prana kemudahan”. Penekun Qigong adalah prana kemudahan; penekun Tantra, asalkan prana ini masuk ke dalam nadi tengah Anda, ia pun berubah menjadi prana kebijaksanaan.

Prinsip dasar Kalachakra adalah “tiada kelahiran”. Apa itu “tiada kelahiran”? Ketahuilah, itulah “sunyata”. Hari ini saya belum mengatakan pada Anda semua apa yang dicerahi Buddha Sakyamuni di bawah Pohon Bodhi, dulu yang mengatakan “tiada kelahiran” dianggap mencapai pencerahan, sekarang saya telah ungkapkan, di dalam “tiada kelahiran” masih ada tingkatan yang lebih dalam lagi.

Prinsip dasar pertama dari Sadhana Kalachakra adalah “tiada kelahiran” dan “sunyata”, ini yang paling penting, kemunculan Kalachakra itu sendiri adalah tiada kelahiran; kedua, kita meminjam penekunan Tantra, prana kasar diubah menjadi prana halus, prana kemudahan diubah menjadi prana kebijaksanaan. Kita melatih pernapasan botol itu melatih apa? Memanfaatkan fisik kita, memanfaatkan pernapasan angin kita, melatih angin, agar angin memasuki nadi tengah, berubah menjadi prana kebijaksanaan, prana halus. Prana halus ini asalkan masuk ke nadi tengah, setelah berubah menjadi prana halus, nadi tengah tembus, Anda pun bisa melihat asap, melihat langit cerah tanpa awan, melihat Buddha, melihat cahaya kunang-kunang, terakhir berubah menjadi terang, inilah pelatihan Tantra yang paling penting. Sadhana ini adalah Sadhana Adidharma Kalachakra, yang namanya tubuh melebur menjadi sinar pelangi, Padmasambhava melebur menjadi sinar pelangi, sinar banyak warna. Seperti Gongkar Rinpoche, tadinya tinggi badannya 6-7 kaki, saat ia mangkat,

tiba-tiba berubah menjadi 3 kaki, mengapa bisa berubah menjadi 3 kaki? Tubuhnya menjadi 3 kaki, selebihnya melebur, mengapa bisa melebur, meleburkan fisik dengan prananya. Ini adalah penekunan Sadhana Kalachakra, penekunan ini sangat luar biasa! Yang terpenting, Padmasambhava mengatakan, “Segala pahala berasal dari Pernapasan Botol!” Penjapaan vajra, pernapasan botol, api kundalini, sadhana bindu, terakhir meleburkan seluruh fisik material, Anda pun menjadi cahaya, cahaya ini adalah Buddha Kalachakra, proses demikian, berubah menjadi cahaya, disebut terang – terang matahari dan bulan.

Apa yang dimaksud “terang”? Sebenarnya satu pernyataan yang sangat gampang, yakni “cahaya terang”. Anda dapat mengubah tubuh Anda menjadi cahaya terang, saat Anda melatih prana, prana memasuki nadi tengah, nadi tengah tembus, Anda buka 5 cakra, 5 cakra dilebur, melebur mesti mengandalkan api tummo Anda untuk meleburkan bindu Anda. Karena prana dan bindu Anda ini, sebenarnya bindu adalah api, bindu bukan api, bindu adalah Buddhata diri Anda sendiri, Buddhata dan tubuh Anda menyebabkan berbagai macam perubahan kimiawi, meleburkan benda materi Anda dengan Buddhata, saat anda mangkat, sekujur tubuh Anda akan menyusut.

Dulu ada seorang bhiksu melatih diri, ia melatih diri dengan sangat rahasia, melatih diri hingga akhirnya, ia mangkat dalam posisi duduk, sarira di sekujur badan tidak rusak, ia mangkat dalam posisi duduk di sana, setelah mangkat, dibangunkan tidak bangun-bangun lagi, ada orang perlahan menyentuhnya, guru memberitahu umat itu, “Anda jangan menyentuhnya, begitu Anda sentuh, ia pun melebur.” Tetapi, tangan umat itu perlahan-lahan menyentuh fisiknya sebentar, shua! Semua berubah menjadi sarira berserakan di lantai, apapun tidak ada lagi. Inilah tingkat tertinggi dalam melatih diri, ia sudah berubah menjadi terang, memenuhi seluruh alam semesta, menjadi Buddha. Begitulah melatih diri, ini disebut “terang”, yaitu prinsip dasar Kalachakra.



Antara terang dan sunya Kalachakra disebut perpaduan, terang tergolong “ada”, Buddhata tergolong “ada”, kita jangan mengatakan Buddhata adalah sunya, jangan berkata seperti itu, karena ia memiliki Buddhata, eksis, kita mengatakan sunya, jangan mengatakan segala sesuatu adalah sunya. Jadi, orang yang mengatakan sunya, sering mengatakan segalanya adalah sunya, sebenarnya tidak, karena di dalamnya “ada” Buddhata. Buddhata disebut “terang”, sunyata adalah “kosong”. Di dalam dunia materi, mengubah pikiran menjadi “sunya”, dunia yang diubah oleh materi disebut “terang”, yaitu “Buddhata”, keduanya berpadu disebut “Perpaduan terang dan sunya”. Ketika Sadhana Kalachakra mencapai tingkat tertinggi, disebut “Sadhana Perpaduan Terang dan Sunya”, Sadhana Perpaduan Terang dan Sunya adalah terang dan sunyata saling berputar, berubah menjadi Buddha Kalachakra. Inilah mencapai pencerahan, disebut “menyaksikan Buddhata”. Setelah memahami hati, memahami hati berarti memahami “tiada kelahiran”, “sunyata”; menyaksikan Buddhata adalah melihat terang,

perpaduan memahami hati dan menyaksikan Buddhata disebut “perpaduan terang dan sunya”, ini adalah prinsip dasar Sadhana Kalachakra.



Sebenarnya, kita melatih diri mesti lebih dulu melatih pernapasan botol, agar prana pada aspek ini berubah menjadi prana kebijaksanaan. Setiap kali melatih pernapasan botol, masuk sedikit, berubah menjadi sedikit prana kebijaksanaan. Setelah prana kebijaksanaan menguat, nadi tengah Anda pun tembus, saat ini Anda harus melatih pernapasan botol, visualisasi api tummo di dalam suhu tubuh Anda dengan prana, Sadhana Api Tummo di dalam ajaran Tantra, Mahaguru juga telah berkali-kali menerangkan, api tummo Anda harus menyala, api tummo menyala, Anda pun bisa membuat sejujur tubuh Anda penuh kehangatan, malah kulit Anda senantiasa sangat halus, karena api ini akan membakar seluruh tubuh Anda, daya imun seluruh tubuh Anda akan meningkat, semua virus tidak akan menyerang, Anda pun tidak mudah terserang penyakit. Semakin kuat api tummo Anda, pori-pori Anda terbuka dan memancarkan cahaya, ketika orang lain memotret Anda, tubuh Anda akan menghasilkan sinar roh, sinar roh terus terpancar, itulah yang dinamakan sinar punggung, sinar kepala, dan sinar badan Buddha Bodhisattva, semua ada. Ketika api tummo Anda menyala dan memenuhi sejujur tubuh, Anda harus melatih Sadhana Bindu.

Setelah Sadhana Api Tummo berhasil, harus melatih Sadhana Bindu. Setelah api tummo Anda berhasil terus membakar, sama dengan mengubah “tanah” materi Anda menjadi halus, tubuh Anda yang tadinya kasar menjadi halus, prana kasar menjadi prana halus, prana halus menjadi prana lebih halus, tubuh menjadi tubuh yang lebih halus.

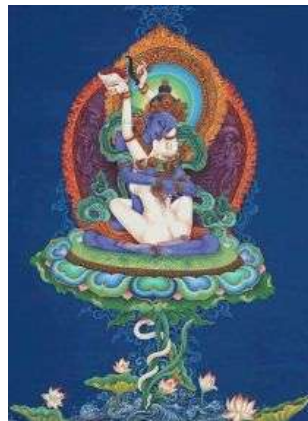
Api tummo bisa menarik bindu turun, air bindu saling melebur dengan api, ketika berada pada 5 cakra, bisa membuka 5 cakra, begitu 5 cakra terbuka, Anda akan menghasilkan daya gaib, banyak keajaiban bisa muncul.

Walaupun Anda hanya sendirian di dunia ini, sebenarnya Anda juga sesosok Buddha. Ketika Anda membuka 5 cakra, Anda pun bisa mengetahui kejadian yang lampau, itulah “daya gaib mengetahui tumimbal sebelumnya”; ketika Anda membuka 5 cakra, roh Anda bisa bebas leluasa terbang menjelajahi itulah “daya gaib kaki dewa”; Anda tahu masalah orang lain, begitu mata dipejamkan, Anda pun tahu pikiran orang lain, itulah “daya gaib membaca pikiran orang lain”; mata Anda bisa melihat Buddha Bodhisattva, melihat cahaya, melihat segala sesuatu dari 10 alam Dharma, Anda pun memiliki “daya gaib mata dewa”; Anda bisa mendengar ceramah Buddha Bodhisattva kepada Anda, Anda pun memiliki “daya gaib telinga dewa”; Anda meleburkan tanah di sejujur tubuh Anda, menjadi Buddha Bodhisattva, semua kerisauan dan segala ilusi, sejujur tubuh memancarkan terang, itulah “daya gaib lenyapnya kerisauan”. Ini baru disebut daya gaib sejati. Atau, Anda

mengandalkan petunjuk orang lain, mengandalkan petunjuk dewa Anda baru tahu, ini disebut “daya gaib mengandalkan”, dewa dan hantu memiliki daya gaib, ini disebut “daya gaib mengandalkan”, yakni mengandalkan baru ada daya gaib, bukan milik sendiri. Jika Anda telah membuka 5 cakra, maka itu milik Anda sendiri, saat ini Anda pun melihat terang, hemat kata, terang ini adalah Buddhata, langit cerah tanpa batas, sehampar terang, mulai dari melihat sinar, melihat api, melihat sinar kunang-kunang, melihat terang langit cerah tanpa batas, saat itu Anda pun dapat melebur, tubuh Anda sendiri telah melebur menjadi cahaya, boleh dikatakan ini disebut “mencapai kebuddhaan dalam tubuh sekarang”, inilah Sadhana Adidharma Kalachakra.



Bagaimana semestinya kalian melatih? Prana kemudahan harus diubah menjadi “prana kebijaksanaan”, bagaimana menembus nadi tengah? Apa sensasinya? Prana kemudahan Anda menjadi prana kebijaksanaan, Anda harus menyalakan api tummo, Anda pun bisa menghentikan bodhi putih, menghentikan bodhi merah, tidak bocor bodhi putih, tidak bocor bodhi merah. Inilah “Sadhana Anasrava”; Sadhana Anasrava dijadikan landasan, api tummo pun mudah menyala, mudah naik; lantas harus melatih api tummo, bagaimana melatihnya? Vajracarya tahu bagaimana melatihnya, di dalam ada piramida Kalachakra, ditaruh di bagian 4 jari di bawah pusar Anda, inilah titik awal api tummo, visualisasi bagian 4 jari di bawah pusar Anda ada 2 piramida, di bawah piramida ini adalah setengah aksara A, setengah aksara A berubah menjadi Vajravahari — Dorje Pagmo, berdiri di sini. Kemudian, Anda menggunakan pernapasan angin, cara mengubah prana kemudahan menjadi prana kebijaksanaan, prana kebijaksanaan perlahan-lahan meningkatkan api tummo, terus membakar di dalam nadi tengah Anda. Ketahuilah, piramida Anda ini, prinsip dasar Kalachakra, titik pusat piramida, benda tidak akan rusak. Mengapa Mesir mengerti piramida, mengerti energi piramida, diam-diam selaras dengan Sadhana Kalachakra, titik pusat piramida ini, benda tidak akan rusak, ia akan menghasilkan semacam energi di dalam tubuh Anda, ia terbentuk menjadi api tummo, api tummo ini bisa mengubah seluruh nadi tengah Anda menjadi nadi angin terang.





Nadi angin terang dimulai dari titik ini, sampai seujur tubuh Anda, setelah Anda memiliki nadi angin terang, berarti di dalam tubuh Anda ada sebuah lampu neon, lampu neon berbentuk panjang, lampu neon itu memancarkan terang, semua yang terpancar dari pori-pori adalah sinar, sinar Buddha Bodhisattva, kelak sinar dan api ini pun membuka 5 cakra, seluruh fisik Anda dilebur menjadi abu, menjadi seberkas sinar pelangi. Cara ini harus dikuasai Vajracarya, bagaimana menurunkan bindu, menyalakan api tummo, berkumpul di cakra hati, bagaimana lagi visualisasi Kalachakra yang paling halus di dalam nadi tengah Anda, sering membinanya, meningkatkan cahaya-Nya, meningkatkan kekuatan-Nya, meningkatkan fisik, wujud, wujud fisik dewa, meningkatkan terang-Nya, meningkatkan power-Nya, kelak Buddhata tersebut adalah Buddha yang berhasil Anda capai dalam melatih diri.



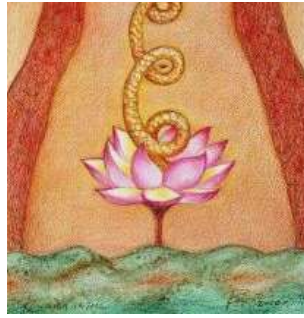
Kalachakra memiliki 2 prinsip dasar, prinsip dasar pertama adalah “sunya”, “tiada kelahiran”; prinsip dasar kedua adalah “terang”, disebut “perpaduan terang dan sunya”, jika Anda melatih diri berdasarkan kedua cara ini, kelak berhasil dalam Sadhana Adidharma Kalachakra.

setelah Anda bisa melihat sinar kunang-kunang, sebenarnya itulah sinar bindu, sinar bindu harus diubah menjadi rantai Vajra, rantai Vajra harus diubah lagi menjadi layar Vajra, layar Vajra harus diubah lagi menjadi api terang

Jika prana kemudahan tidak memasuki nadi tengah, Anda selamanya tidak akan melihat sinar; setelah berubah menjadi prana kebijaksanaan, prana halus, baru bisa melihat sinar

Wanita melatih boleh visualisasi cakra hati, pria melatih boleh visualisasi cakra pusar, sebenarnya semua adalah prana kemudahan. Manusia memiliki 5 macam prana, Tantra melatih 5 macam prana: prana atas, prana bawah, prana merata, prana hati, prana api, bagaimana Anda menghimpun kelima macam prana ini, bagaimana memasuki nadi tengah, setelah memasuki nadi tengah, bagaimana membina agar prana mencukupi, bagaimana lagi menyalakan api tummo. Tadi, saya jelaskan pada Anda semua, rahasia sekali, Anda visualisasi piramida, piramida segitiga, pusat piramida, tersusun piramida, visualisasi aksara A di piramida pertama, naik ke piramida kedua, berubah menjadi prana kebijaksanaan, visualisasi makin halus makin baik, juga api tummo, juga prana kebijaksanaan, prana kebijaksanaan memasuki nadi tengah Anda, nadi tengah baru tembus.





Penekunan nadi tengah sepenuhnya mengandalkan diri sendiri, kekuatan pemberkatan Mahaguru pada Anda adalah mempertahankan titik asal api tummo Anda. Mahaguru tentu saja juga bisa membantu Anda membukakan nadi tengah, namun, bukan setiap orang boleh, harus melihat apakah bakat Anda cukup atau tidak, bukan setiap orang diajarkan. Seperti hari ini, saya menerangkan piramida Kalachakra, piramida segitiga, rahasia didalamnya berada pada segitiganya, titik asal di pusat piramida, benda itu tidak akan rusak, asalkan ia naik, api tummo pun menyala, menghasilkan terang; begitu api tummo muncul, bisa meleburkan bindu, Anda pun bisa melihat Buddhata dengan jelas, terang pun muncul. Ini bukan membual! Melihat cahaya bukan bohong, melihat Buddha bukan bohong, semua penglihatan nyata, semua nyata.

Penjelasan terperinci dari sembilan langkah pernafasan:

Sadhaka duduk diam, kedua tangan membentuk mudra Dhyana. Pertama-tama bervisualisasi seluruh tubuh sadhaka bersih bening seperti kristal, memancarkan cahaya elok; ketiga nadi dalam tubuh, tegak dan sejajar. Ketiga nadi ini adalah lalana (nadi kiri), rasana (nadi kanan) dan nadi tengah, bentuknya seperti pipa. Lalana terhubung ke lubang hidung kiri, rasana terhubung ke lubang hidung kanan. Diameter nadi tengah bagian atas lebih besar dari pada bagian bawah, bagian atasnya seperti sebuah trompet, terhubung ke otak, hingga cakra puncak. Bagian bawah ketiga nadi ini bertemu di Avadhuti (sebuah titik yang jaraknya empat jari di bawah pusar).



Saya menjelaskan ini adalah dasar yang penting, setelah prana masuk ke dalam tubuh, sejujur tubuh berwarna biru, mengapa Kalachakra berwarna merah, merah juga melambangkan banyak hal, api merah melambangkan matahari, putih melambangkan bulan, ini disebut “cakra surya dan candra”. Matahari dan bulan, mengapa warna merah? Di dalam Bagua disebut “Li Huo”. Mengapa warna putih? Air adalah “Kan Shui”, kedua trigrams dari Li dan Kan, satu adalah Li Huo, satu lagi adalah Kan Shui.

Di dalam Tantra, penjelasan tentang prana di dalam Lamrim Chenmo, tentang Kalachakra, dijelaskan sangat

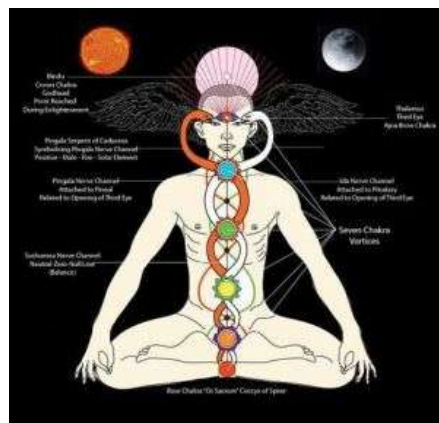
terperinci, sekujur tubuh adalah prana: prana atas, prana bawah, prana merata, prana hati dan prana api, lima jenis prana. Sekujur tubuh adalah prana, yang terpenting adalah prana harus bisa penuh.

Tantra mengatakan “cakra surya dan candra”, “cakra surya” dan “cakra candra”, melambangkan perputaran. Planet mana di alam semesta ini tidak berputar, sun matahari, moon bulan, and star, semua bintang, semua berputar, termasuk bumi juga berputar, kita manusia juga sama, benda apapun sedang berputar, ada pagi, ada malam, pagi adalah matahari, malam adalah bulan, di dalam Sadhana Kalachakra dikatakan “Ri Yue He Bi”, fondasinya adalah tidak menghamburkan prana Anda.

Semua prana di dalam tubuh kita sebut “prana kemudahan”, setelah masuk ke dalam nadi tengah, baru disebut “prana kebijaksanaan”, Pernapasan Botol adalah metode Tantra untuk memasukkan prana ke dalam nadi tengah. Nadi tengah ini terhubung dari lubang ubun-ubun hingga ke cakra dasar Anda, nadi yang berada di tengah dan tidak berwujud ini, di dalam Tantra disebut nadi tengah. Anda mesti memasukkan prana Anda ke dalam nadi tengah dengan cara bernapas dari posisi 4 jari di bawah pusar, dari nadi kiri dan kanan, dari nadi kiri kanan masuk ke nadi tengah Anda, berubah menjadi “prana kebijaksanaan”, ketika nadi ini penuh dengan prana kebijaksanaan, maka bisa disebut “nadi tengah terbuka”.

“Nadi tengah terbuka” harus membuka penutup langit, yaitu “Sadhana Powa” (phowa). Pusat tulang tengkorak Anda, lubang ubun-ubun yang tadinya tertutup, dibuka semua, begitu tengkorak terbuka, menghasilkan sebuah lubang, lubang ini bisa tembus ke Apriori.

Supaya semua prana masuk ke nadi tengah, sekujur tubuh berubah menjadi warna biru, selanjutnya, setelah nadi tengah lurus, buka pintu langit, pintu langit ini terhubung ke Apriori, di masa yang akan datang, Anda mau keluar masuk, justru lewat lubang ubun-ubun ini, sehingga Akuisisi bisa terhubung ke Apriori, Akuisisi Anda terus menuju Apriori, maka bisa kembali ke Sukhavatiloka Barat, Mahapadniloka, mencapai kebuddhaan. Ini disebut dari Akuisisi berubah menjadi Apriori, ini merupakan suatu cara melatih diri. Di dalam Tantra disebut sirkulasi, dari nadi kanan berputar ke nadi kiri, masuk ke nadi tengah, terus hingga apriori, ini adalah cara melatih diri dalam Tantra.



Dalam Taoisme ada sebuah pepatah, “Ri Yue He Bi, Xuan Ji Ting Lun”, apa yang dimaksud “Ri Yue He Bi”, yakni perpaduan matahari dan bulan. Kita melihat matahari dan bulan, matahari terbit, kemudian matahari tenggelam, bulan pun muncul. Bulan berputar mengikut rute matahari, matahari dan bulan berputar seperti ini, tidak pernah bersatu, matahari dan bulan, keduanya memang tidak bersama. Namun, sadhaka menggabungkan matahari dan bulan di dalam tubuhnya, Taoisme melatih seperti demikian, disebut “Xiao Diao Tian Yun Zhuan”,

perputaran prana, dari tulang belakang, prana dari cakra dasar terus naik ke lubang ubun-ubun, kemudian dari tengah turun ke cakra dasar, sirkulasi semacam ini di dalam Taoisme disebut “Zhuang He Che”.

Tantra justru bicara tentang kelancaran aliran prana dalam tubuh, setelah aliran prana lancar, di dalam Tantra menghasilkan “api tummo” (api kundalini), yang merah disebut “api tummo”, yang putih disebut “bindu”, secara sederhana disebut “bindu”, yang lebih dalam disebut “cairan bulan Bodhicitta”; apa yang dimaksud “bindu”, hormon di sekujur tubuh disebut “bindu”. Posisi terpenting dari “Cairan Bulan Bodhicitta” berada di tengah-tengah antara otak besar dan otak kecil, di tengah otak ada “cairan bulan Bodhicitta”. “Cairan Bulan Bodhicitta” melambangkan bulan, “api tummo” adalah matahari, Anda menyalakan “api tummo”, “Cairan Bulan Bodhicitta” turun, saat keduanya menyatu, Anda pun bisa dapat memutar cakras rahasia, ini disebut membuka 3 nadi dan 7 cakras, kemudian membuka ratusan pembuluh nadi. Semuanya terbuka. Selain itu, masih ada 365 sendi tulang, semuanya pun terbuka, 84 ribu pori-pori, semuanya terbuka.

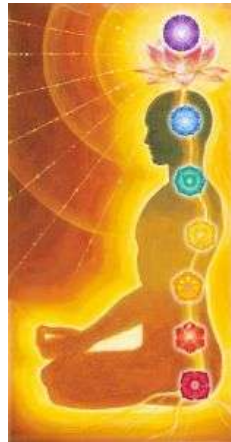
“Zhuang He Che” dalam Taoisme harus berputar sampai kapan baru berhenti, ia menyuruh Anda memutar putaran kecil, perputaran pertama, perputaran kedua, perputaran ketiga, perputaran keempat, perputaran kelima, perputaran keenam, terus berputar, berputar sampai akhirnya Anda berhenti, disebut “Xuan Ji Ting Lun”. Saat Ting Lun (cakras berhenti), dari sana lah muncul setitik terang, setitik terang yang dihasilkan ini disebut sebagai “Xian Tian Yi Qi”, di dalam Agama Buddha disebut “Buddhata”.

Taoisme bicara tentang Bagua (8 Trigrams), satu putih, satu hitam. Yang putih di dalam Bagua dianggap matahari, yang hitam melambangkan malam, satu Yang, yang dilambangkan dengan warna putih, bulan melambangkan Yin, digabungkan menjadi sebuah Taiji Bagua, ia terus berputar, satu titik di tengah menghasilkan cahaya, inilah “Xian Tian Yi Qi”, dengan kata lain, lubang ubun-ubun terbuka, “Xian Tian Yi Qi” keluar, ini disebut keberhasilan dalam Taoisme.



Sekte Zen pada umumnya tidak bicara tentang melatih diri, ia tidak bicara tentang pembinaan diri dalam Taoisme, juga tidak bicara tentang pembinaan “Api Tummo” dan “Bindu” dalam Agama Buddha, semua tidak. Namun, mengapa mereka dapat memahami hati dan menyaksikan Buddhata, karena mereka memahami hati lewat teori, menyaksikan Buddhata tetap butuh ketrampilan; jadi, setelah Anda memahami Buddhata, masih harus melatih diri dengan menggunakan “Dharma Berkondisi”, melatih diri hingga “Dharma Tak Berkondisi”. Sekte Zen bicara tentang “Dharma Tak Berkondisi”, dari “Dharma Berkondisi” melatih diri hingga “Dharma Tak Berkondisi”, dari “Dharma Tak Berkondisi” hingga “Tidak Melatih Diri”, Sekte Zen tidak melatih diri, namun, ia menjaga satu prana tersebut, setelah lama, nadi tengahnya terbuka dengan sendirinya, setelah nadi tengah

terbuka, ia mengerti “Ri Yue He Bi”, suhu badan dan semua hormon tubuh, yaitu “Bindu” menyatu, menjadi “Ri Yue He Bi”, ketika “Ri Yue He Bi”, ia tetap bisa berputar. Jadi, Sekte Zen bukan tidak memiliki ketrampilan, Sekte Zen juga memiliki ketrampilan, ia juga “Ri Yue He Bi”, juga prana penuh, nadi tengah terbuka, kemudian “Ri Yue He Bi”. Ia tidak menjelaskan sejelas ini, namun, ia masih menggunakan ketrampilan tersebut, masih duduk meditasi. Duduk meditasi kadang-kadang sangat efektif, mengapa efektif? Karena itu diam. Anda menenangkan diri, apapun tidak dipikirkan, tiada pikiran, apapun tidak bergerak, duduk diam, duduk lama, prana akan penuh, karena prana Anda tidak bocor; penekun Zen pun tidak bicara sama sekali dengan orang lain di dalam gunung, prananya tidak akan bocor. Kekurangan manusia adalah bicara terlalu banyak, prana pun bocor; berpikir terlalu banyak, kerisauan terlalu banyak, mulut terlalu banyak bicara, tubuh terlalu banyak bergerak, mata terlalu banyak melihat, telinga terlalu banyak mendengar, apapun dihamburkan sembarangan, prana pun habis. Ban kempis, prana Anda mana bisa penuh, Anda adalah sebuah ban kempis, ban bocor, Anda mana bisa melatih diri, tubuh Anda sudah tidak sanggup lagi; jika Anda seorang yang memiliki prana yang sangat penuh, energi vital yang sangat berkobar-kobar dalam tubuh Anda, kerisauan Anda tidak banyak, tidak banyak berpikir, tidak banyak bicara, tidak banyak melihat, tidak banyak mendengar. Di dalam Agama Buddha dikatakan, bagaimana Arahata melatih diri? Lebih dulu membunuh 6 pencuri – mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, pikiran, semua terisolasi dari dunia luar, keenamnya ditutup, membina kecukupan prana sendiri, nadi tengah pun terbuka, ia dapat menembus ubun-ubun, dapat kembali ke langit, dari Akuisisi berubah menjadi Apriori, begitulah teorinya.



Hanya pranalah dapat menyatukan api tummo Anda, surya dan candra Anda, ketika surya dan candra menyatu, saat itu baru akan memancarkan cahaya, ini disebut “Ri Yue He Bi”. Di dalam Bagua, satu matahari, satu bulan. Satu Yang satu Yin, satu titik di tengah adalah Buddhata, itulah cahaya, itulah Apriori. Jadi, Sadhana Kalachakra sudah jelas, prana, matahari, dan bulan bersatu, baru dapat membuka cakra, memancarkan cahaya, inilah pelatihan diri dalam Tantra.

Penekunan Zen, diam sampai titik ekstrim, berubah menjadi bulan, tenggelam, prana penuh, Anda pun tidak melihat maupun mendengar, Anda terus mengamati prana anda, memperhatikan prana Anda, memperhatikan napas Anda, prana Anda yang telah penuh, diolah, ia dengan sendirinya menjadi berat, suatu hari akan memancarkan cahaya, Anda pun menyaksikan Buddhata. Penekunan Taoisme disebut “Zhuan He Che”, prana Anda ini naik dari cakra dasar, mengikuti tulang belakang ke nadi depan, kemudian berputar ke cakra dasar, berputar seperti ini, setiap hari sedang “Zhuan He Che”, Anda terus menggunakan prana memutar Heche, supaya prana memenuhi tubuh Anda, suatu hari tiba-tiba “Ri Yue He Bi, Xuan Ji Ting Lun”, yakni tidak berputar lagi, saat ini, setitik cahaya pun muncul, “Buddhata” pun muncul, “Xian Tian Yi Qi” pun muncul,

demikianlah Taoisme.

Ketrampilan melatih diri bisa terlihat di dalam Kalachakra, semua prana memenuhi sekujur tubuh, “api tummo” menyala, “bindu” turun, melebur bersama, menyaksikan “Buddhata”, disebut “Ri Yue He Bi, Xuan Ji Ting Lun”, cakra ini dihentikan, dibuka, terang memancar, keluar dari lubang ubun-ubun, berubah menjadi Buddhata apriori, prana penuh bisa awet muda, Anda tidak melatih seperti ini, prana Anda buyar maka gampang sakit, gampang mati muda.



iklan

Bagikan ini:

 Facebook 23

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ajaran Ajaran Rahasia](#), [Meditasi/Mantra](#), [Tantra](#) dan tag [api tummo](#), [buddha](#), [buddhata](#), [ivan prapanza](#), [kalachakra tantra](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kriya Yoga Nusantara](#), [Kundalini](#), [nadi tengah](#), [tantra tibet](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.